

グループホームアウル登別館 2月 海ユニット 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ご飯 味噌汁 ステーキ 小松菜の和え物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 漬物 ハムエッグ 鮭 大根煮	ごはん 味噌汁 塩サバ シュウマイ キャベツ 金時豆
昼					ご飯 味噌鍋 キャベツメンチカツ 小松菜のおひたし 切り干し大根	ご飯 豆腐の味噌汁 ちゃんちゃん焼き 水菜サラダ もやしの和え物	豚肉ロール虫 白菜煮 フルーツ ネギと卵の焼き 飯 玉ねぎの味噌汁
夕					ご飯 味噌汁 白身フライ カボチャ煮つけ 大根酢味噌和え	ご飯 味噌汁 カレイ煮つ け じゃばらきゅうり 長いもおろし ジンギスカ ン	栗ご飯 味噌汁 冷ややつ こ 肉じゃが サツマイモ煮
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁 鯖 餃子 ナスの甘煮	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ 白身フライ 漬物	ご飯 味噌汁 卵サラダ 豚肉の炒め物 白菜のおひたし	ご飯 コンポタージュ サンドイッチ サラダ ゆで卵	ごはん 味噌汁 ほっけみりん オムレツ ナポリタン 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き ナスとピーマンのみそ焼き 昆布	ごはん 味噌汁 じゃばらきゅうり 鮭 麻婆春雨
昼	ひじきご飯 味噌汁 大根オイスター炒め 漬物 イカの酢味噌和え	ひじきご飯 味噌汁 宗八 大根の味噌かけ 漬物 もずく	ご飯 味噌汁 親子煮 黒豆 きゅうりの酢の物 白菜のおひたし	カレーライス 卵サラダ 水菜スープ	ご飯 ニラ玉 ヒレカツ グリーンサラダ 高野豆腐の煮物	豆ごはん 味噌汁 カレイ煮つけ ほうれん草の胡麻和え 野菜炒め もずく	ご飯 味噌汁 高野豆腐 カボチャ煮 味噌鍋
夕	ご飯 味噌汁 人参きんぴ ら つくね 高野豆腐	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き フキ煮物 黒芋のそぼろかけ ナスみそ炒め	茶碗蒸し 味噌汁 切り干し大根 ご飯 ナスのみそ炒め	ひじきご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 揚げ出し豆腐 ささみチーズカツ	チャーハン 中華スープ カボチャサラダ 冷ややつこ ステーキ	混ぜご飯 味噌汁 照り焼きチキン サラダ めかぶ	ご飯 味噌汁 大学芋 鶏肉の煮物 ニラ玉
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 味噌汁 鮭 スパゲティ 卵焼き めか ぶ	鮭ご飯 卵スープ オムレ ツ ポテトサラダ 大根煮	ご飯 味噌汁 鮭 たらこ ニラ玉 昆布	ご飯 味噌汁 サラダ さつま揚げの醤油炒め ほうれん草の紅ショウガ和 え わさび漬け ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 切り干し大 根 ハンバーグ もずく 大根煮	ご飯 味噌汁 めかぶ 大根と鶏肉の煮物	ご飯 味噌汁 鮭 煮豆 麻婆豆腐 白菜おひたし
昼	ご飯 味噌汁 宗八 大根煮 白菜のおひたし	茶碗蒸し 味噌汁 ご飯 ほうれん草の胡麻和え 肉みそ炒め	ご飯 味噌汁 冷しゃぶ 白菜のおひたし 焼きから揚げ	鮭 ほうれん草のおひたし 肉じゃが ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁 カボチャ煮 ジンギスカン 高野豆腐	ちらし寿司 じゃが芋重ね 焼 もやしナムル じゃばら胡 瓜 お吸い物	ご飯 味噌汁 ステーキ フライドポテト 高野豆腐
夕	豆腐ハンバーグ ナスのめんつゆ漬 大根サラダ 大根味噌汁	豆ごはん 餃子スープ キャベツサラダ 唐揚げ おかかマヨ	かつ丼 味噌汁 スパゲティサラダ もずく	ご飯 中華スープ チーズカツ 水菜サラダ 肉みそ炒め	ステーキ サツマイモ煮 大根煮 味噌汁 アスパラベーコン	ご飯 味噌汁 肉野菜炒 め 冷しゃぶ 煮豆	ご飯 味噌汁 ハムカツ フライドポテト きんぴらご ぼう イカの酢味噌和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 ミネストローネ 野菜炒め めかぶ ナス漬物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 鮭 ナス煮びたし コロッケ	ご飯 味噌汁 煮物 卵焼き	ご飯 味噌汁 カボチャ煮 ほっけ 切り干し大根	ご飯 ポトフ 炒り卵 春雨サラダ めかぶ	ごはん わかめスープ 鶏肉煮 卵サラダ めかぶ	ご飯 味噌汁 サンマ煮つけ 白菜漬け ニラ玉ベーコン
昼	ご飯 野菜スープ 麻婆豆腐 マカロニサラダ ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 漬物 照り焼きチキン 大根煮 豆腐サラダ	バラちらし ヒレカツ 味噌 汁 アスパラソテー じゃが芋煮	ご飯 味噌汁 長いもおろ し タラのあんかけ サラダ	ご飯 味噌汁 トマト 生姜焼き 煮物 ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 からあげ いんげん胡麻和え さつまいも煮	カレーライス そば 胡瓜漬物 ポテトサラダ
夕	ご飯 味噌汁 手羽元煮 さば サラダ	ご飯 味噌汁 カレイ煮つ け 大根炒め 卵とじ	タケノコご飯 サンマ 漬物 そぼろ煮 味噌汁	ご飯 スープ ステーキ ピカタ 長いもサラダ 人参グラッセ	さつま揚げの煮物 鯖 リンゴ 野菜スープ もずく	餃子 卵あんかけ 胡瓜の中華和え 味噌汁	ご飯 味噌汁 鯖 肉じゃが もやしのナムル
	25	26	27	28			
朝	ご飯 味噌汁 赤魚 ベーコン炒め 漬物	ご飯 味噌汁 胡瓜漬物 ほっけみりん 湯豆腐	ご飯 キノコ味噌汁 麻婆春雨 鮭 黒煮豆	ご飯 なめこ汁 鯖 麻婆豆腐 煮豆			
昼	ご飯 味噌汁 みかん ピーマン炒め フルーチェ	炊き込みご飯 味噌汁 白菜和え物 ナスみそ炒 め	ご飯 味噌汁 すき焼き ニラのおひたし 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 三食丼 切り干し大根 ほうれん草 胡麻和え			
夕	ご飯 味噌汁 餃子 てんぷら 大根オイスター 炒め	ご飯 味噌汁 ハムカツ アスパラベーコン炒め ほうれん草胡麻和え	鮭ご飯 味噌汁 ヒレカツ ウィンナー炒め ポテトサラダ 高野豆腐	豚キャベツ巻き ナムル 卵のあんかけ ごはん 餃子スープ			